

Los cambios de peso a corto plazo son fácilmente reversibles

# Ni dietas restrictivas ni *detox*: esto es lo que hay que hacer tras los excesos del 18

Es común haber comido y bebido más de lo habitual durante Fiestas Patrias, pero expertas en nutrición llaman a la calma y aseguran que para perder los kilos ganados, lo mejor es evitar extremos y preferir una alimentación balanceada.

ANNA NADOR

No es raro que las personas se hayan excedido en el consumo de comida y bebidas durante las festividades de las Fiestas Patrias. "Es común, porque además de que fueron muchos días de fiesta, normalmente se hacen preparaciones diferentes, que son más calóricas, y la gente utiliza la comida como una forma de celebración, así que es habitual que haya aumentado el consumo", dice Lilian Contreras, nutricionista del Centro Integral de Obesidad de Clínica Ciudad del Mar.

En ese contexto, es posible que en estos días varios recurran a dietas restrictivas o alguna suerte de *detox*, para intentar contrarrestar lo ingerido. Además, dicen las expertas consultadas,

es común que aumenten las consultas nutricionales.

"Habitualmente aumentan las consultas que tienen que ver con el aumento de peso, porque también viene el tema del verano. Las personas buscan dietas milagrosas para bajar rápidamente de peso o medicamentos pa-



Una alimentación saludable implica, entre otros aspectos, disminuir el consumo de carnes rojas y aumentar la ingesta de proteínas de alto valor biológico, como pescado o pollo.

## Urgencias

Después de las festividades del 18, "en los servicios de urgencia aumentan los ingresos por pancreatitis, gastritis, incluso por alguna gastroenteritis, asociada al consumo de alimentos con contaminación", dice Cecilia Sepúlveda. En esos casos, además del tratamiento indicado por el profesional, es necesario "tener una dieta muy suave y liviana, por unos tres a cuatro días".

ra inhibir el apetito. Pero es un error creer que siempre tenemos que hacer una restricción después de que comemos mucho", dice Cecilia Sepúlveda, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Mayor.

Coincide Contreras: "Normalmente esta es una época, después del dieciocho, (...) en que algunos toman medidas más extremas, que tienen que ver con tratar de hacer dietas más restrictivas o *detox*, para poder compensar lo que consumieron durante las fiestas".

Pero estas son acciones desaconsejadas, según las expertas en nutrición. "Aunque normalmente esas son las medidas que toma la gente, la idea es no realizar medidas compensatorias, porque no están asociadas a mejores niveles de salud, ni a prevención de enfermedades, que es lo que deberíamos buscar, sino que están asociadas

más a un tema de exceso y restricción, que puede generar trastorno de la conducta alimentaria", precisa.

Por su parte, Yudith Preiss, nutricionista de la Clínica MEDS, complementa que no es necesario realizar estas acciones. "La recomendación es evitar estos *detox* o acciones semejantes, porque lo que se ha visto es que los cambios de peso a corto plazo son fácilmente reversibles. Así como se ve con las bajadas de peso rápidas, las alzas de peso rápidas también son reversibles naturalmente. No hay una real necesidad o indicación de hacer ayuda, restricción importante o más ejercicio de lo normal para bajar estos dos o tres kilos que uno puede haber subido en estos días de sobreingesta".

En ese sentido, Sepúlveda es enfática: "Está más que claro que las dietas detoxificantes no sirven, lo que ya comiste y tomaste, ya hizo un efecto tó-

xico en tu cuerpo. Lo que nosotros tenemos que preocuparnos ahora es no seguir generando más oxidación ni más toxicidad a nivel corporal".

En ese sentido, el consejo es regresar a los hábitos de vida saludable. "Hay que seguir las recomendaciones que uno hace habitualmente: disminuir el consumo de carnes rojas —la recomendación actual a modo general es una vez a la semana—; aumentar el consumo de proteínas de alto valor biológico, por ejemplo, pescado, huevo, lácteos y pollo; suspender el consumo de embutidos, que está demostrado que son muy dañinos. También hay que aumentar el consumo de frutas y verduras", indica Preiss.

Además es clave retomar la actividad física, si esta fue suspendida durante los días festivos. "Cada vez hay más evidencia que muestra que mientras más actividad física, mejor. De-

pendiendo del grupo etario, son mínimo 150 minutos a la semana de actividad física moderada, es decir, una actividad física que entrecorte tu hablar mientras se hace. Lo primero es que te guste, que te acomode, que sea segura, que ojalá sea sostenida en el tiempo y después irse perfeccionando con especialistas que puedan dar prescripciones personalizadas", añade.

Para quienes no mantenían rutinas saludables previas al dieciocho podrían tomar esta oportunidad para empezar a cambiar sus hábitos, explican las expertas.

Sepúlveda concluye: "Si tú sabes que te excediste en una fecha y te preocupa, pero si antes tampoco tenías buenos hábitos, es el momento de empezar a tener buenos hábitos alimentarios. Y si los tenías desde antes, la idea es volver a lo que tú estabas acostumbrado".